Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

FASCÍCULO NÚMERO 2



Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸Semana del 17 al 21 de Septiembre◂

LUNES 17



BLANQUETA DE MUSLOS DE CONEJO

MARTES 18



ENSALADA DE ARROZ TRES DELICIAS

MIÉRCOLES 19



POCHAS CON PAN DE MORCILLA

JUEVES 20



BUÑUELOS DE CALABAZA Y ESPINACAS

VIERNES 21



ATÚN ENCEBOLLADO CON SALSA AGRIDULCE

Blanqueta de muslos de conejo

1 Cocinar los muslos



SALPIMIENTA los muslos y ponlos en la olla rápida con una rama de tomillo y de romero; cebolla con clavos, zanahorias y penca de apio. Tapa y cocina 5-6 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

2 Confitar las chalotas



EN un cazo con un chorrito de aceite, dora los champiñones por la mitad. Sazona y reserva.
En la misma cacerola, con un poco más de aceite, pon a confitar las chalotas a fuego suave. Retira a un plato y reserva.

3 Preparar la salsa



FUNDE la mantequilla y añade la harina. Mezcla bien con una varilla y deja que se cocine unos 6-8 minutos a fuego moderado (sin que tome color). Cuando la harina esté bien cocinada, añade 3 o 4 cacillos del caldo de conejo y cocina.

4 Añadir la crema



MEZCLA en un cuenco dos yemas de huevo con el caldo que queda, zumo de 1 limón y nata líquida. Bate y añade a la salsa. Pon los trozos en una cacerola, añade los champiñones y cubre con la salsa. Deja cocinar 4-5 minutos, sin que hierva.

El consejo de KARLOS

✔ Su carne de conejo suele ser tierna porque se mata joven. Debe ser corto y recogido, con el espinazo redondeado, carne rosada e hígado pálido y sin manchas, una grasa blanca alrededor de los lomos y los riñones muy visibles.



Lunes 17/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 6 muslos de conejo
- 1 cebolla grande
- 8 clavos de especia
- 2 zanahorias
- 1 penca de apio
- 12 champiñones
- 12 chalotas
- 3 nueces de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 6 cucharadas de nata líquida
- 2 yemas de huevo
- 1 limón
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- Pimienta negra
- Romero
- Tomillo
- Perejil

Ensalada de arroz tres delicias

1 ◂◂ **Cocinar el arroz**



PON a dorar dos dientes de ajo enteros y pelados. Agrega el arroz, rehoga y moja con la misma cantidad de agua que de arroz. Sazona, tapa y cocina a fuego moderado 8-10 minutos. Deja que se enfríe en un bol grande.

Hacer la tortilla ▸▸ 2



PON a cocer los guisantes en agua hirviendo con sal 10 minutos. Escurre y agrega al arroz. Por otro lado, bate los huevos, sazona con sal y perejil picado. Prepara una tortilla fina (redonda). Corta en cuadraditos y reserva.

3 ◂◂ **Añadir jamón y panceta**



PICA la cebolleta, corta en daditos la panceta y el jamón e incorpóralos al arroz. Pon a cocer las gambas peladas con agua hirviendo y sal. Deja un minuto, escurre, corta en trocitos y añade al arroz. Mezcla, aliña con vinagre y aceite y a punto de sal.

Preparar la lechuga ▸▸ 4



LIMPIA la lechuga y corta las hojas en juliana fina. Coloca en un bol y añade, sal, un poco de vinagre y aceite. Remueve bien. Sirve el arroz tres delicias acompañado con la ensalada de lechuga.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para conservar el arroz guárdalo en un envase hermético en lugar fresco y seco. Aunque es un alimento que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año.**



Martes 18/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 lechuga
- 250 gr. de arroz basmati
- 100 gr. de guisantes
- 100 gr. de gambas
- 1 loncha gruesa de jamón cocido
- 1 loncha gruesa de panceta ahumada cocida
- 2 huevos
- 2 dientes ajo
- 1 cebolleta
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Pochas con pan de morcilla

1 Verter la masa



CUECE la morcilla 30 min. Retira la tripa y haz un puré con una batidora: pon en el vaso morcilla, levadura, agua caliente y harina. Tritura. Añade harina hasta que esté compacta. Pon en un molde con mantequilla y harina. Deja fermentar 1 h.

Cocinar las pochas 2



MIENTRAS la masa está en el horno 20 min. a 190º C, pon las pochas a cocer en una olla rápida. Añade puerro, zanahoria, pimiento verde, tomate, cebolleta y 2 dientes de ajo, todo en entero. Sazona. Pon la tapa y deja que se cocine 5-8 minutos.

3 Pasar las verduras



RETIRA las verduras de la cazuela, pásalas por el pasapurés y añade a las pochas esta crema. En una sartén con aceite, pon 2-3 cucharadas de pimentón y mezcla suavemente.

Añadir el sofrito 4



VIERTE el sofrito a las pochas. Sirve las pochas en una fuente honda y coloca encima unas rodajas de pan de morcilla. Acompaña con las guindillas aliñadas con sal gorda y aceite. Decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El pan de morcilla se puede congelar como otro pan cualquiera, ya que mantiene su sabor y todas sus propiedades.



MIÉRCOLES 19/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1.200 gr. de pochas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 6-8 guindillas en vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- perejil

PAN DE MORCILLA:

- 150 gr. de morcilla de verdura
- 180 gr. agua
- 300 gr. harina
- 20 gr. levadura prensada
- sal

Buñuelos de calabaza y espinacas

1 Elaborar la masa



DISUELVE la levadura prensada en el agua templada hasta que no quede ningún grumo. Pon la harina en un cuenco y agrega el agua con la levadura, amasa bien. Cubre la masa con un paño y deja que repose hasta que fermente.

2 Cocer las verduras



PICA puerro y patata, y cuece con agua hirviendo y sal, 15 min. Tritura y reserva. Cuece espinacas 3-4 minutos. Escurre y reserva. Corta la calabaza en bastones y mete en una fuente en el horno 20 min. a 160º C.

3 Preparar el puré



PREPARA, aplastando con un tenedor, un puré que repartes en dos. Agrega calabaza a una mitad de la masa y las espinacas a la otra. Mezcla cada masa y prepara prociones para freír.

4 Freír los buñuelos



CON abundante aceite caliente, fríe. Retira y reserva. Mezcla un poco de aceite con una cucharada de pimentón. Sirve un poco de la crema en el fondo de un plato, agrega un poco de aceite de pimentón y coloca los buñuelos en el centro.

El consejo de KARLOS

✔ Para evitar los olores a fritos, coloca un recipiente con vinagre blanco junto al lugar donde se está friendo.



JUEVES 20/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de calabaza
- 400 gr. de espinacas
- 3 puerros
- 2 patatas
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- pimentón
- 1 rama de perejil

PARA LA MASA:

- 200 ml. de agua templada
- 200 gr. de harina
- 30 gr. de levadura prensada

Atún encebollado con salsa agridulce

1 Hacer la salsa



VIERTE zumo de naranja, vinagre, tomate y caldo de pescado en un cazo. Agrega el azúcar y mezcla. Deja que se cocine a fuego moderado 20 min. (hasta que espese). Si no, se puede ligar con un poco de harina de maíz diluida en agua fría.

Cortar las cebollas 2



CORTA las cebollas en juliana y ponlas a dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Sazona, deja que se cocine a fuego moderado 20-25 minutos y escúrrelas.

3 Cocinar los lomos



SALPIMIENTA los lomos de atún y cocina en la plancha brevemente (1-2 minutos de cada lado).

Cubrir el fondo 4



CUBRE el fondo de un plato o fuente con la salsa agridulce, pon los lomos de atún en el centro y coloca la cebolla confitada encima del pescado. Decora con una hojita de perejil y sirve.

El consejo de **KARLOS**

✔ Se recomienda comer el atún muy fresco, ya que se deteriora fácilmente debido a su gran contenido en materia grasa.



VIERNES 21/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 8 lomos de atún
- 4 cebollas
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

SALSA AGRIDULCE:

- El zumo de 3 naranjas
- ½ vaso de vinagre
- 4 cucharadas de tomate frito
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de caldo de pescado